

# 哪些人不宜饭后散步



常言道:“饭后百步走,活到九十九”。散步像给全身做“按摩”,对缓解压力也有很大帮助。饭后散步虽然有种种好处,但对有些人来说却并不完全适合。

生活中我们碰到过这样的例子:老人退休后,生活悠闲,每天晚饭后立刻去跳舞或走路。但一段时间后,就发现胃部胀闷,轻微疼痛,食欲也下降不少。到医院一检查,原来是胃下垂。饭后胃里充满食物,走路会增加振动,加重胃负担,尤其吃的过饱时,长时间站立很容易引起或加重胃下垂。因此,感觉吃撑了,最好先别走动,暂时不要过度喝水,靠在床上等胀的感觉减轻后,再去散步。边散步边用双手按顺时针方向按揉腹部,以促进胃肠道对食物的消化吸收。患有胃下垂的人饭后最



好少走动,也不要长时间站立,可以坐下来或躺一会儿再活动。

此外,还有几类人也不适合饭后立刻散步:

**患冠心病、心绞痛的人。**进食后立刻进行大运动量活动,有可能诱发心绞痛甚至心肌梗死。最好餐后1小时再散步,每次半小时,注意步速不要过快。

**患高血压、脑动脉硬化、糖尿病的人。**饭后最好静坐闭目养神10—30分钟再散步,马上散步易出现体位性低血压,导致头晕乏力,甚至昏厥。高血压患者散步时最

好上身挺直,否则可能压迫胸部,影响心脏功能。走路最好前脚掌着地,不要后脚跟先落地,否则会使大脑处于不停振动中,易引起一过性头晕。

**患有慢性活动性胃炎、消化性溃疡的人。**饭后立刻散步会增加胃肠蠕动,吃进去的食物对胃壁产生刺激,不利于胃黏膜修复。

**患贫血、低血压的人。**饭后大量血液都供给胃部了,散步时很容易造成脑部相对缺血,出现头昏、目眩,甚至昏厥。一般来说,这类人可选择早起散步。

## ○健康新知

### 沙尘入眼不能揉

春季气温回升,干燥多风,许多病毒、细菌以及过敏原开始活跃起来,导致一些眼病很容易在春季发生或复发。同时,春天在空气中弥漫的花粉微粒若进入眼中,易使一部分人患上过敏性结膜炎。再加上在春季经常出现大风扬沙天气,沙尘吹入眼中,也会导致眼部感染并引发其他炎症。因此,市民们一定要注意用眼卫生,平时尽量少去公共场所,也要少摸公共物品。

## ○教你一招

### 巧选优质大米

如今市场上的大米是品种繁多,更被赋予了各种营养功能,价格也不菲,让更加关注健康的市民看得眼花缭乱,也不免产生疑惑,大米真的是越贵越有营养吗?平时买米到底该怎么选?

**经销商:价高不等于营养高**

经销商表示,大米价格的高

细菌,如果用手去揉搓眼球,极容易使手部细菌趁机进入眼睛,造成眼睛的感染发炎,从而引起红眼病等一些眼部疾病。

当风沙进入眼睛时,应到背风处进行妥善处置。可通过多眨眼促进泪腺分泌,有些灰尘可以随着泪液流出;或用眼药水或蒸馏水滴眼,将异物冲出;也可请人帮忙将眼皮轻轻向外掀开,迅速将异物吹出,或用干净棉棒沾出。

或有白道沟纹的米是陈米,其量越多越陈旧。

**闻气味** 手中取少量米粒,用手搓其发热,新大米有股扑鼻的清香味。而一年以上的陈米只有米糠味。

**尝味道** 新米含水量较高,入口较松,齿间留香,陈米则入口较硬。

## ○医药信息

### 食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成分,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。



该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】。绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停服、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

**免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)**

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上夼东路与四眼桥街十字路口西20米路北

咨询电话:0535-6131216

15965154859

## ○计生在线

### 流动人口管理抓“五早”

春节过后是流动人口返程的高峰期,莱山经济开发区为使广大流动育龄群众更好的了解计划生育各项政策,突出“五早”:早部署、早宣传、早排查、早建档、早联系,采取实际行动为育龄群众提供更优质的服务,让流动人口安心在异乡工作。

**早部署。**针对春季免费健康查体工作马上开始,各居委会逐一走访流动人口,积极宣传查体的好处和疾病预防的重要性,做好宣传发动工作,同时免费发放各种避孕药具。

**早宣传。**按照“流动人口计划生育家庭享有免费计划生育技术服务的权利”要求,对流动人口已婚育龄妇女进行宣传生殖健康、优生优育、避孕节育、国策法规等计划生育知识。

**早排查。**进一步落实了领导分包、齐抓共管、区域划分等管理机制,制定了居周巡检,办事处月巡检和例会通报制度,将任务分解落实到人、街道、居委会、职责单位三方紧密配合,对流动人口进行排查,有效杜绝了流动人口管理漏洞。

**早建档。**认真落实每一位流动人口的管理服务信息,对所有流入的育龄妇女都建档立卡,纳入管理,实行微机管理,同时通过流动人口信息联系平台,信函加强与户籍地的联系,及时掌握流动人口婚育状况,加强管理。

**早联系。**进一步强化同流动人口户籍地的沟通联系,准确掌握外来育龄妇女婚育真实信息,及时发现问题,解决问题,有效杜绝了违法生育。

边红琳 杨淑娟

### 健康普查“四个结合”

莱山区黄海路街道迟家社区“四个结合”做好育龄妇女健康查体工作,为育龄妇女提高优质服务。一是与人口计划生育宣传教育相结合。利用人员相对集中的特点,采取个性化、温馨化宣传人口计划生育政策法规、科普知识、避孕节育、优生优育、疾病预防等面对面人性化的咨询指导,大力宣传国家计划生育政策、社区生育文化,帮助居民树立新型婚育观念,倡导男女平等,同时结合社区老年妇女舞蹈队、歌唱队,自编自演,定期演出,宣传计划生育新人新事。二是与普查常见妇科疾病相结合。对普查中发现的生殖道感染、阴道炎、子宫移位症等疾病,及时给予规范诊治,对重症者和疑似病例给予转诊诊治的建议,做到疾病

早发现、早治疗、早康复,使她们得到看得见、摸得着的实惠,解除后顾之忧。三是与加强已婚育龄妇女基础信息管理相结合。通过组织育龄妇女查体,进一步摸清底数,核对统计信息,切实解决已婚育龄妇女漏错管、流动人口底数不清、情况不明、相关信息不准确的问题,达到常住人口管理“五一致”,流动人口管理“四一致”。四是与加强流动人口管理服务相结合。认真核查流动已婚育龄妇女的相关信息,做到流动人口与常住人口同管理、同服务、同宣传,正确发挥流动人口信息平台的作用,全面做好流入已婚育龄妇女生殖健康普查及时向流出地通报信息工作,维护好流动人口的基本权利。

姜守卿 迟伟丽

### 流动人口管理滴水不漏

莱山区初家街道针对当前情况,采取多项举措,加强流动人口的管理,确保管理到位,滴水不漏。

**部门参与,齐抓共管。**节后,街道计划生育领导小组与公安、工商、劳动等部门签订计划生育综合治理目标管理责任书,落实责任、整合资源,形成配合联动、齐抓共管的整体格局,加大对外来务工人员等特殊群体的管理服务力度,集中开展清理清查工作,确保管理到位。

**强化宣传,营造氛围。**加大宣传力度,通过举办宣传月、举办文艺活动、入户走访等形式,按照不同年龄、不同人群、不同时期流动人口的不同需求提供个性化、温馨化的计生政策法规、生殖保健等知识的宣传。

**建立档案,规范管理。**建立健全流动人口信息档案,完善了流动人口纸质档案、微机信息档案和生殖健康档案等。强化清理清查,摸清流出人口外出去向及联系方式,掌握流入人口详细住址及联系方式,与房东保持联系,掌握流入人口变动情况,及时变更有关信息,规范管理。

**分类管理,优质服务。**对流入人口实行以现居住地管理为主,加强服务,开展“五个送”活动,即送政策、送服务、送健康、送药具、送关爱。对流出人口落实“五个一”服务管理机制,即外出前落实一项避孕节育措施、办理一份《流动人口婚育证明》、签订一份流出合同、确定一名联系人、定期反馈一份孕检证明。

边红琳 周青

### “三·八”活动精彩纷呈

为庆祝“三·八”国际劳动妇女节101周年,莱山区蒲昌社区计生协会、妇代会,组织全体育龄妇女,举办了一场以“舞动健康”为主题的文化联欢活动,使社区广大育龄妇女度过了一个欢快、祥和的节日,社区300多育龄群众参加了活动。

活动伊始,社区妇女姐妹们认真听取了计生协会会长的讲话,会长回顾了2010年我们社区的妇女工作,高度赞扬了“半边天”在社区各项工作中起到的积极作用。希望妇女姐妹一如既往地关心支持社区和谐建设,并与广大妇女姐妹就如何强化社区计生协会工作,加强流动人口管理及治安工作、巩固卫生环境,提升计生服务,活跃社区文化,展开了热烈的讨论,提出了

许多新建议好举措。在联欢活动中,妇女姐妹们欢聚一堂,一起表演了丰富精彩的节目,有欢快的腰鼓舞、有优美的歌曲表演、有活力四射的健身操,还有计划生育知识竞赛和婚育新风进万家知识抢答环节,姐妹们争先恐后抢答,把整个联欢活动推向了高潮。这次活动同时开展了以“关爱女孩成长,关爱女孩成才”、“女儿也是传后人”演讲活动。下发了计生宣传品300余份,有奖举报信300余份。并按“少生、优生、健康、富裕、和谐、文明、民主”的新家庭标准,进行了“三争两评”活动。

杨淑娟



